

彰化縣線西鄉線西國小 111學年度第一學期第9週菜單內容明細表

材料用量

日期	主食	主菜	主菜	副菜	青菜	湯	水果	營養分析		
10月24日星期一	白米飯	椒鹽魚丁 鯊魚(切丁*Q)不包冰 85Kg 耐炸油(18L) 2桶 香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	鮮蔬海鮮溫沙拉 冷凍青花菜(CAS) 27Kg 牛蕃茄(中丁) 12Kg 魷魚圈(1K*CAS) 10包 蝦仁(Q) 8Kg 新鮮玉米筍(切片) 6Kg 胡蘿蔔(切片) 3Kg 胡麻醬(1K*罐) 2罐	桂筍炒肉絲 33Kg 前腿肉絲*陸輝 5Kg 胡蘿蔔(切絲) 3Kg 木耳絲 1.2Kg 青蔥(珠) 0.5Kg 蒜仁 0.3Kg 紅辣椒 0.2Kg	蒜香油菜 48Kg 油菜(切段) 48Kg 蒜末 0.5Kg	紫菜蛋花湯 9Kg 雞蛋(kg) 9Kg 大骨*陸輝 5Kg 紫菜(150g) 3個 青蔥(珠) 0.6Kg		醣類(g) 97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	主食類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	6
10月25日星期二	糙米飯	仿東山鴨頭 骨腿(骨腿丁CAS) 58Kg 百頁豆腐(24丁*兆) 16Kg 青蔥(切段) 0.6Kg 薑片 0.5Kg 紅辣椒 0.1Kg	椒鹽甜不辣 甜不辣(白片切絲) 50Kg 香辣椒鹽粉(600g*小磨坊) 1盒	滷海帶片 660片 滷包 3個	紅絲高麗菜 45Kg 高麗菜(切片) 45Kg 胡蘿蔔(切片) 2Kg 蒜末 0.5Kg	山藥排骨湯 21Kg 山藥(中丁) 21Kg 當歸藥膳包 10包 小排骨*陸輝 5Kg 薑片 0.5Kg 枸杞 0.3Kg		醣類(g) 97.5 脂肪(g) 20.9 蛋白質(g) 33.1 熱量(大卡) 710.5	主食類 2.8 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	6
10月26日星期三	白米飯	洋芋燒肉 前腿肉丁*溫 42Kg 馬鈴薯(中丁) 15Kg 胡蘿蔔(中丁) 6Kg 青蔥(切段) 0.5Kg 薑片 0.3Kg	麥克雞塊(個) 1288個 麥克雞塊(個) 1288個 前腿豬柳*溫 20Kg 洋蔥(粗絲) 18Kg 青蔥(切段) 1.2Kg	黑椒毛豆莢 28Kg 毛豆莢(CAS) 28Kg 粗粒黑胡椒(KG) 0.5Kg 蒜末 0.5Kg	韭香銀芽 42Kg 豆芽菜 42Kg 胡蘿蔔(切絲) 1.5Kg 青蔥(珠) 0.6Kg 蒜末 0.5Kg	刺瓜黑輪湯 20Kg 胡瓜(大丁) 20Kg 小黑輪條(KG*如記CAS) 9Kg 大骨*陸輝 5Kg 芹菜(珠) 1Kg		醣類(g) 90 脂肪(g) 20.6 蛋白質(g) 31.4 熱量(大卡) 671	主食類 2.7 蔬菜類 1.5 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	5.5
10月27日星期四	白米飯	鼓汁鯛魚片 台灣帶皮鯛魚片(60/80)Q 640片 青蔥(切段) 1Kg 樹子(3K/罐) 1罐 薑片 0.5Kg	蔥燒豬柳 20Kg 前腿豬柳*溫 20Kg 洋蔥(粗絲) 18Kg 青蔥(切段) 1.2Kg	肉圓(50g*奇津) 640個	炒有機黑葉白菜 48Kg 有機黑葉白菜(切段*義庄) 48Kg 薑絲 0.5Kg	冬瓜排骨湯 28Kg 冬瓜(中丁) 28Kg 小排骨*陸輝 9Kg 薑絲 0.5Kg		醣類(g) 92.5 脂肪(g) 23.6 蛋白質(g) 35.4 熱量(大卡) 724	主食類 3.2 蔬菜類 2 油脂類 2.8 水果類 0 奶類 0	5.5
10月28日星期五	五穀飯	蠔油梅花肉片 48Kg 梅花肉片*陸輝 48Kg 高麗菜(切片) 20Kg 青蔥(珠) 1Kg 素蠔油(6K*萬家香) 1桶	鮮蝦河粉(國產) 640條	田園滿福寶 30Kg 玉米粒(Q) 30Kg 豬絞肉(粗絞肉*溫) 6Kg 馬鈴薯(小丁) 5Kg 毛豆仁(CAS) 3Kg 胡蘿蔔(小丁) 3Kg 蒜末 0.5Kg	蒜拌大陸妹 48Kg 大陸妹(切段) 48Kg 蒜末 0.5Kg	鮮菇湯 9Kg 大骨*溫 9Kg 金針菇 6Kg 非基改豆皮 3.6Kg 素食高湯(3K*品高) 1桶		醣類(g) 85 脂肪(g) 21.5 蛋白質(g) 33 熱量(大卡) 665.5	主食類 3 蔬菜類 2 油脂類 2.5 水果類 0 奶類 0	5

豐成食品工廠 電話：04-8613339 傳真：04-8613336

製表日期：

※本菜單豬肉採用國產生鮮豬肉

營養師：

午餐執秘：

校長：